

Die beschleunigte moderne Gesellschaft fordert von ihren Mitgliedern immer mehr Leistung, immer grössere Präsenz und immer schnellere Reaktion auf Veränderung. Besonders sehr ambitionierte Menschen werden immer öfter Opfer einer neuen Volkskrankheit: dem Burn-Out-Syndrom. Mit der Living-Up-Methode kann dem Ausbrennen vorgebeugt werden.



Mit Living Up gegen das Burn-Out-Syndrom

In den letzten Jahren hat die psychische Belastung für grosse Teile der Bevölkerung der zivilisierten Welt zugenommen. Vor allem sehr ambitionierte Menschen stehen in Gefahr, durch immer mehr Überstunden, Leistungsdruck und Konkurrenzkampf, gepaart mit Mangel an Bewegung und Entspannung an einer Erschöpfungsdepression oder moderner: einem Burn-Out-Syndrom zu erkranken. Dabei gäbe der Körper bei einer Überforderung eigentlich klare Signale. Allzu oft werden diese aber überhört, man versucht, sich weiter zu motivieren und befiehlt dem Körper durchzuhalten. Der Zusammenbruch ist die Folge.

Stressbedingter Schneeballeffekt

Die Anzeichen für eine verminderte Stressresistenz sind Bluthochdruck, Herzprobleme, Schlaflosigkeit, Kopf-, Magen- und Rückenschmerzen, Gereiztheit oder Niedergeschlagenheit. Wenn der Körper unter physischem und psychischem Druck steht, produziert er das Stresshormon Cortisol. Dieses aktiviert den Körper normalerweise für aussergewöhnliche Leistungen (Flucht oder Kampf).

Steht ein Mensch aber permanent unter zu grossem Druck, überflutet Cortisol das Gehirn und blockiert die Synapsen. Diese Nervenverbindungen bilden die Basis unseres Denkens und unserer Erinnerung. Es fällt dem Menschen schwer, klar zu denken, neue Ideen zu generieren und sich an Termine oder ähnliches zu erinnern. Der endgültige Zusammenbruch ist dann nur noch eine Frage der Zeit. Doch es gibt durchaus wirksame Methoden, um diesem Kollaps vorzubeugen.

Die Living-Up-Methode

Tushita Jeanmaire, Atemtherapeutin und Autorin, und Danny Birchler, SAFS-Presenter und Pilates-Personaltrainer haben die „Living-Up-Methode“ zusammengestellt. Die Ziele: Den täglichen Stress bewältigen und einem Burn-out vorbeugen, indem Anspannung nicht mit Entspannung sondern mit Gegenanspannung angegangen wird. Durch das Stabilisationstraining wird Stress abgebaut, die Leistungsfähigkeit erhalten bzw. gesteigert, Ängste vermindert, der Blutdruck normalisiert – Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Die Living-Up-Übungen können überall

praktiziert werden. Unsere Methode beruht auf Atem-, Bewegungs- und Tiefenentspannungstechniken. Im Vordergrund steht das Ich oder die Frage: Wie komme ich mit meinen ganz eigenen Belastungen klar? Die Wirksamkeit von Meditation ist diesbezüglich gut belegt. Dabei geht es nicht nur um bewusstes, tiefes und ruhiges Atmen, sondern primär um eine Kontrolle der Gedanken, denn sich gedanklich nicht dauernd um Ärger und Ängste zu drehen, ist das Schwierigste bei der Stressbekämpfung.

Zum mentalen Training muss unbedingt auch ein Ausdauer- und Stabilisationstraining kommen. Kontrollierte Belastung hat einen ausgesprochen grossen positiven Effekt auf das Allgemeinbefinden und die Gesundheit. Der Schlaf wird erholsamer, der Blutdruck senkt sich, man fühlt sich entspannt und im Gleichgewicht.

Mehr Informationen unter www.dannybirchler.ch.